

🍵 毎日のくらしに【ひとさじの元気】を。

発行：介護予防センター旭ヶ丘/監修：特定非営利活動法人HPT 訪問看護ステーション ポット東/協力：慈啓会特別養護老人ホーム

🍵 今週の【ひとさじ】は【ツボ👍】



こんにちは！自粛生活も慣れてきましたが、デスクワークで身も心も疲れちゃいますよねーこの疲れを癒せる【自宅でもできるセルフケア】を教えてくださいませんか？

いるよ！すごい近くに！！
見た目は怖いけど、優しい心と大きな手で癒してくれる先生がいるうううー
今週は自宅でもできる【ツボマッサージ】を教えてくださいましょ！



はじめまして。慈啓会デイサービスセンター長で鍼灸師の榮木です。針・灸を含む東洋医学の歴史は約2000年前に中国で発祥されたと言われています。最初は石などを尖らせて身体に刺激を与え痛みを取り除いていたと言われています。その後、金属の発明によって現在の針の原型ができたそうです。

鍼灸は「頭痛、肩こりに効く」「東洋医学」というイメージですが、最近では西洋医学だけで対処できない様々な疾患に対して海外でも取り入れられるようになりました。本日はツボについてお伝えしましょう。



榮木先生のツボ講座

- ツボの事を経穴(けいけつ)と言い、体内の異常に応じて体表の特定部位に現れるもので刺激を与えることで体調の調整を促します。また経穴(ツボ)を繋ぐ道を経絡(けいろく)と言い、経絡を流れる血液やリンパ液などの体液の総称を気血と呼びます。鉄道網に例えられ、線路が経絡、駅が経穴、電車が気血です。
- 経絡は全身に12、経穴は経絡上に361か所点在しています。
- 電車に相当する気血は、路線を運行する電車のように全身を巡っています。ところが、電車がなんらかの原因で緊急停止すると運行に支障が出てくるように、身体のバランスが崩れて様々な症状が現れます。そこで停滞している所のツボを刺激することで、痛みを緩和させたり健康維持に役立てるわけです。



奥が深くて面白いですね。
通信第4号の漢方の話とも繋がりそう。
先生、家でできるセルフケアを教えてくださいませんか？

自宅で過ごす時間が長い今、心が落ち着かない時に、心に効くツボを伝授します。寝る前にもお勧めです。今回は手の代表的なツボを紹介します。気持ちが落ち着く以外にも様々な効果がありますので、是非試してみてください。

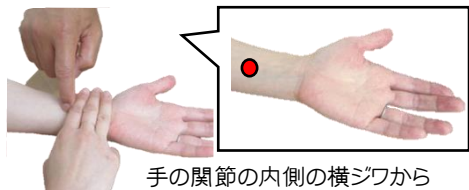


【ツボの押し方】 押し方は人それぞれですが、あまり強く押すと痛みが出るので、気持ち良いと感じる強さで3～5秒ほどおさえます。両手5～6回ずつ繰り返しましょう。



内関(ないかん)

精神安定・不変やイライラに!



手の関節の内側の横ジワから指3本の幅ほど肘に向かったところ。

労宮(ろうきゅう)

リラックス・ストレス軽減・緊張をほぐす
疲労回復にも!



手を握ったときに、手のひらの中指と薬指の間。

神門(しんもん)

心身のリラックス・不眠、不変に!



手首の内側、小指側の横ジワの上あたりにある少し窪んでいるところ。

合谷(ごうこく)

痛み解消・肩こりイライラに万能!



手の甲の親指と人差し指の骨の交わったところからやや人差し指側のへこみ部分。